

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg, yang dilakukan dalam dua kali pengukuran dan pada saat tenang. Yang mengalirkan darah dari jantung keseluruh tubuh adalah pembuluh darah setiap kali jantung berdetak, memompa darah kedalam pembuluh tekanan darah dipicu oleh tekanan darah kemudian mendorong dinding pembuluh darah (arteri) seperti yang dipompa oleh jantung. Semakin tingginya tekanan pembuluh darah maka lebih keras jantung dalam memompa darah *Silent killer* merupakan penyebutan lain hipertensi, hal ini diakibatkan karena orang yang menderita hipertensi seringkali tidak merasakan gejala, hipertensi menyebabkan beban kerja yang lebih pada jantung dan arteri, sehingga terjadi kerusakan jantung dan kerusakan pembuluh darah (Rahmawati et al., 2018).

Kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman (Lumi et al., 2018). Kecemasan berlebihan berpotensi dalam meningkatnya tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi, penelitian ( Bacon et al.,2014) menyatakan kecemasan merupakan salah satu faktor risiko peningkatan hipertensi sehingga kecemasan berhubungan dengan hipertensi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu jenis kelamin, pendidikan, mekanisme coping, dan status kesehatan. Seseorang yang menderita hipertensi mungkin akan mengalami kecemasan, karena disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, sehingga terdapat resiko komplikasi dan dapat memperpendek usia. Penelitian (Uswandari, 2017) membuktikan tekanan darah orang yang cemas relatif lebih tinggi dibandingkan yang tidak cemas.

Diperkirakan di Indonesia sekitar 32,2 juta penduduk (14%) mengalami gangguan kesehatan mental dan 1- 3% nya adalah stres akut (Belliniawati et al., 2015). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental

emosional dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai 9,8%. Penelitian oleh (Sukma, 2018) menyatakan penderita hipertensi merasakan kecemasan ringan sekitar 75%. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan prevalensi kejadian hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar. Hipertensi diperkirakan akan mengalami peningkatan mencapai 1,5 miliar kejadian dan 9,4 juta kematian pada tahun 2025 (WHO, 2019). Menurut *American heart association* (AHA) bahwa penduduk amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita penyakit hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Infodatin, 2015). Kejadian hipertensi tahun 2018 yaitu 34,1% dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur 18 tahun ke atas adalah 25,8%, jika penduduk Indonesia saat itu sebanyak 252.124.458 jiwa terdapat 65.048.110 penderita. Kalimantan Barat menempati posisi kelima dengan penderita hipertensi terbanyak di Indonesia dan menduduki peringkat ketiga dari 10 penyakit terbesar di Kalimantan Barat dengan angka hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur 18 tahun ke atas adalah 36,99%, didapatkan 2.005.898 jiwa yang menderita hipertensi, dan prevalensi hipertensi pada kelompok umur 55-65 tahun dapat hasil 58,25% dan pada kelompok umur 65-74 tahun sebesar 66,80% (Riskesdas, 2018). Hipertensi menjadi penyakit peringkat kedua terbanyak di bawah influenza di Puskesmas Kalimantan Barat tahun 2018 (Dinkes Kalbar, 2018), di Kabupaten Sambas prevalensi hipertensi 40,69% dengan jumlah penduduk 634.412 jiwa itu berarti terdapat 258.142 jiwa yang menderita hipertensi (Riskesdas, 2018). Data di wilayah Puskesmas Desa Sentebang terhitung dari Januari sampai April 2023 penderita hipertensi sebanyak 554 penderita, terjadi peningkatan setiap bulannya, pada laporan bulanan data kesakitan didapat data bahwa penderita Hipertensi sebanyak 267 orang penderita yang diisi oleh rentang usia 60 – 69 tahun.

Hasil penelitian (Tobing & Amelia, 2022) menunjukkan penderita hipertensi yang memiliki kecemasan normal sebanyak 3 orang (9%), memiliki kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 18 orang (54,54%) dan 12 responden (36,36%)

yang memiliki kecemasan dalam kategori sedang. Penderita hipertensi menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia. Kecemasan memicu aktivasi dari hipotalamus yang mengendalikan dua sistem neuroendrokrin, yaitu sistem saraf simpatis memicu peningkatan aktivasi berbagai organ dan otot polos salah satunya meningkatkan kecepatan denyut jantung serta pelepasan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah oleh medula adrenal (Hotmarina Lumban Gaol & Br Marmata, 2022). Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Tobing & Amelia, 2022)

Penatalaksanaan hipertensi umumnya dapat melalui dua cara yakni melalui farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui latihan relaksasi otot progresif, relaksasi otot progresif adalah sesuatu metode relaksasi yang mengkombinasi latihan napas dalam serta serangkaian gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang sangat gampang serta instan menurunkan tekanan darah dan ansietas (Rahmawati et al., 2018). Penelitian yang dilakukan (Pome et al., 2019) menyimpulkan Terdapat penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi lebih besar pada kelompok yang intervensi yang mendapatkan terapi relaksasi progresif daripada kelompok kontrol dan penelitian oleh (Rahmawati et al., 2018) Terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik systole dan diastole responden sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif, hal ini dibuktikan dengan nilai p melalui uji T didapatkan nilai p 0,000 dimana nilai  $p < 0,05$  dan nilai 95% *Confidence Interval* tidak melewati angka nol. Terapi relaksasi otot progresif signifikan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi . Relaksasi otot

progresif mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan (K. P. Lestari & Yuswiyanti, 2015).

Keadaan otot yang rileks akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga akan menekan sistem saraf simpatis sehingga terjadi penurunan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin. Penurunan hormone tersebut akan menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup juga akan menurun, serta terjadi vasodilatasi arteriol dan venula. Selain itu curah jantung, resistensi perifer total juga menurun sehingga tekanan darah juga akan turun (Azwardi et al., 2021).

Berdasarkan hasil dari wawancara petugas kesehatan penanggung jawab Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Sentebang bahwa telah diadakan kegiatan Prolanis/Posbindu dengan melakukan konseling kepada penderita hipertensi. Namun, untuk teknik nonfarmakologis yang diberikan kepada pasien hipertensi adalah senam yang dilakukan setiap hari jumat pagi, namun kegiatan tersebut belum maksimal dilakukan sehingga tidak terjadi penurunan tekanan darah. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara terdapat 2 warga yang menderita hipertensi dengan perasaan cemas, warga pertama dilakukan pengukuran tekanan darah terdapat 140/90 mmHg dan warga mengatakan ketika kepala nyeri dan tengkuk sering kali datang perasaan khawatir dan takut. Warga kedua dicek tekanan darah dengan hasil 150/90 dan mengatakan takut jika penyakitnya semakin parah dan tidak bisa sembuh.

Stres bisa terjadi pada siapa dan usia berapa saja. Stres psikososial dalam perubahan hidup memaksa masyarakat untuk beradaptasi untuk

mempertahkannya. Tidak semua individu dapat beradaptasi dan akhirnya menyebabkan stres, kecemasan, serta depresi (Yuziani & Maulina, 2018). Stres dapat memicu tekanan darah tinggi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara intermiten (Andria, 2013). Individu yang stres, hormon adrenalin akan dilepaskan, kemudian tekanan darah akan naik melalui penyempitan arteri dan peningkatan denyut jantung. Jika stres terus berlanjut maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga mengakibatkan hipertensi (Suoth et al., 2014).

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan melakukan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Sentebang belum pernah diteliti, sehingga peneliti memilih Puskesmas Sentebang sebagai tempat penelitian.

## **B. Rumusan masalah**

Bagaimana “efektivitas penerapan latihan otot progresif terhadap respon ansietas Dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentebang.” ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas penerapan latihan otot progresif terhadap respon ansietas Dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentebang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menjelaskan konsep dasar penyakit Hipertensi
- b. Menjelaskan konsep dasar Ansietas
- c. Menjelaskan konsep dasar Asuhan Keperawatan secara teoritis pada pasien hipertensi dengan ansietas”.
- d. Untuk memberi gambaran asuhan keperawatan penderita hipertensi dengan ansietas

- e. Membandingkan antara pelaksanaan asuhan keperawatan dengan teori yang didapatkan

#### D. Manfaat

##### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai dasar pengembangan dan referensi terkait penerapan latihan otot progresif untuk menurunkan respon ansietas dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentebang .

##### 2. Manfaat Praktis

Keluarga maupun individu dapat meningkatkan pengetahuan penerapan latihan otot progresif untuk menurunkan respon ansietas dan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentebang.”

